

# スタジオスケジュール

※営業時間 6:00～23:00 ★スタッフアワー 平日 10:00～22:00 土日祝日 9:00～20:00

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
8:00	<p>2022年内は多くのお客様に様々なクラスを受講頂きたい為、すべてのクラスを初心者向けの設定で行わせて頂きます。この機会に是非、新しいクラスにもチャレンジをお待ちしております。</p>							8:00
9:00		9:30～10:00 爽楽健	休館日	9:30～10:00 爽楽健		9:00～10:00 キッズバレエ 年中～小1 Natsumi	9:00	
10:00						10:00～11:00 キッズK-POP 小1～小6 Natsumi	10:00	
10:30～11:15	やさしいヨガ kyoko	POP Pilates AIKO		10:30～11:15 ZUMBA Syu	10:30～11:15 初めてHIPHOP taichi			
11:00							11:00～11:45 大人バレエ 優子	11:00
11:30～12:15	UBOUND NAMIKO	11:30～12:15 ジャズダンス 掛場 一慶		11:30～12:15 UBOUND shi-ba	11:30～12:15 リフレッシュYOGA taichi	11:15～12:00 FIGHT DO 吉田		
12:00							12:00～12:45 UBOUND KO-SUKE	12:00
12:30～13:15	ラテンエアロ 下村敦子	12:30～13:15 シェイプアップ ボクシング TSUKASA		12:30～13:15 FIGHT DO shi-ba	12:30～13:15 UBOUND NAMIKO	12:15～13:00 イベント枠 お楽しみに		
13:00							13:00～13:45 FIGHT DO 山川悟史	13:00
13:30～14:15	HIPHOP しんじ	13:30～14:15 ZUMBA TSUKASA		13:30～14:15 ストレッチ入門 TOSHIKI	13:30～14:15 骨盤底筋エクササイズ ピフィラティス Kei	13:15～14:00 ヨガ 下村敦子		
14:00							14:00～14:45 ベーシックヨガ kyoko	14:00
14:15～15:00							14:15～15:00 ラテンエアロ 下村敦子	
15:00							coming soon	15:00
15:30～16:30	キッズダンス 年中～年長 しんじ	15:30～16:30 キッズ体操 年中～年長 ケイコ		15:30～16:30 キッズダンス 年中～小3 TOSHIKI	15:30～16:30 キッズ体操 年中～年長 ケイコ	15:30～16:15 大人バレエ 彩世ゆな		
16:30～17:30	キッズダンス 小1～3 TOSHIKI	16:30～17:30 キッズ体操 年中～小3 ケイコ		16:30～17:30 幼児バレエ 年中～年長 彩世ゆな	16:30～17:30 キッズ体操 年中～小3 ケイコ	16:30～17:00 爽楽健		
17:00								17:00
17:30～18:30	キッズダンス 小4～6 TOSHIKI	17:30～18:30 キッズ体操 小1～小6 ケイコ		17:30～18:30 キッズバレエ 小1～小6 彩世ゆな	17:30～18:30 キッズ体操 小1～小6 ケイコ		18:00～18:45 美ボディ エクササイズ 青貝夕子	18:00
18:00								
19:00							19:00～19:45 CHAKABOOM 青貝夕子	19:00
19:30～20:15	シェイプアップ トレーニング TOSHIKI	19:45～20:30 UBOUND 嘉山直晃		19:30～20:15 FIGHT DO 吉田		20:00～20:45 GIRLS HIPHOP TOSHIKI		
20:00								20:00
20:30～21:15	K-POP Natsumi	20:45～21:30 FIGHTDO 嘉山直晃		20:30～21:15 バレトン AYA				
21:00						21:00～21:30 UBOUND KO-SUKE		21:00
22:00							22:00	



UBOUND(ユーバウンド)45分実施クラス  
 担当：KO-SUKEとNAMIKO実施枠についてはエレメントクラス  
 (15分のテクニック)+30分クラスとなります。